

〔精神健康系列〕

怒气与攻击

Vom Sinn
des Ärgers

〔瑞士〕维雷娜·卡斯特著

Verena Kast

章国锋 译

生活·讀書·新知 三联书店

[[心理健康系列]]

怒气与攻击

Vom Sinn
des Ärgers

〔瑞士〕维雷娜·卡斯特著

Verena Kast

章国锋 译

WOM
SINN
ÄRGER
S

生活·讀書·新知三联书店

图书在版编目(CIP)数据

怒气与攻击/(瑞士)卡斯特著;章国锋译. - 北京:
生活·读书·新知三联书店, 2003.1
(精神健康系列)
书名原文: Von Sinn des Angers
ISBN 7-108-01809-8

I. ①怒… II. ①卡… ②章… III. ①愤怒-情绪状
态-研究②攻击行为-研究 IV. B842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096195 号

Copyright: Kreuz Verlag Stuttgart 1998

Obtained by HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

精神
健康
系列

策划编辑 薛晓源 张艳华
责任编辑 张艳华
封扉设计 海 洋

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京市隆昌伟业印刷有限公司
版 次 2003 年 1 月北京第 1 版
2003 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.875
字 数 106 千字
印 数 0,001-8,000 册
定 价 13.00 元

引 言

在切入正题之前,我想向你们提几个问题,你们可以简短地回答,也可以不回答。你们还记得最近一次生气的情形吗?如果记得,你们是怎样对待它的?将它抛在脑后?装出一付根本不生气的样子?你们向别人谈到过使你们生气或让你们受到伤害的事情吗?你们是否积极地化解了它?或者,由于生气而跑了一次步?你们有没有想办法调整你们的情绪?或者,干脆什么也不做,等气自然而然地消掉?

现在我反过来问你们:你们最后一次惹别人生气是什么时候?即使你们认为,对方生你们的气毫无道理,你们也应该设身处地地为别人想一想你们惹他们生气时的情形。别人真正生你们的气是什么时候,当时双方的感觉是怎样的?这样

来讨论生气要困难一些。一方面,我们往往不愿意承认,我们曾经惹别人生气;另一方面,别人也不一定会表现出他们真的生气了,于是,大家都装出一付很少生气的样子。

有人或许会说,我从来不生气。那别人就会问,你怎样称呼人们所说的“生气”的情感。有些人声称自己从不生气,但总是显得有些伤心。其实,伤心本身便是生气的一种表现形式。还有一些人容易激动,而“激动”是一个用来表示情感的万能标签。只要我们说不清楚一种情感究竟是什么,是害怕、反感、愤怒、气恼还是别的什么,我们都可以用“激动”来称呼它。这并没有错,但又不太精确。我们往往不知道,我们所经历的是一种什么样的情感,它究竟意味着什么。

怒——一种令人感兴趣的情感

情感总是同一个人的自我体验和自我表达联系在一起的。从出生的那一刻起,人便会体验到各种不同的、可以观察到和可以描绘的情绪,所有这些情绪构成我们自我体验的情

感核心,①使我们能够感觉到自我同一性体验中的连续性。这样看来,情感构成了我们同一性体验的核心。比如,我们说某某人“魂不守舍”,这大多表示他已经丧失了自己的情感,从而也失去了生命的活力。谁若完全丧失了情感,那么,别人便几乎无法同他交往。人与人的关系、联络、交往首先建立在情感交流的基础上,人的行为动机同样产生于情感。②

因此,当我们谈论情感时,我们讨论的便是一种与我们直接相关、对我们极为重要并伴随我们一生的东西。对情感的研究必须结合人的整个生命过程来进行,情感的经历构成人的生命经历的一个重要方面。

每一种情感都有特定的体验质量,都是对特定行为的一种刺激。比如,怒就有助于澄清人与人之间的界线,或至少促使人审视这种界线,但同时,它也能促使人思考受到伤害的自我价值。这种情感调节着我们受到侵害的自我界线,在我们感觉受辱或内心产生反感时调节我们的自我价值,但同时也调节着我们与我们没有意识到的东西、与我们的身体、与我们

① 罗伯特·R·埃姆德(Robert R. Emde):《有限和无限的发展》,载《心理》杂志 1991 年第 9 期,第 763 页。

② 同上,第 771—773 页。

内心中那个“你”、甚至与社会的关系。正因为如此,我认为,情感研究是心理学的中心课题,并将心理学的各个领域联结起来。情感在深层心理学(Tiefenpsychologie)中具有重要意义,它与我们的生活经历,与我们在生活中产生的各种问题和危机有着密切的关系。^①

不过,情感也是“表达心理学”(Ausdruckspsychologie)的主题。情感需要表达,而且是我们内心体验的表达。情感(如怒)属于关系的范畴:它是在人与人的相互关系中被表达的,对这种关系产生反作用。此外,情感也是“神经心理学”(Neuropsychologie)研究的课题。我们在对一种情感进行分析时,必须不断地将它放在新的关联下来描述和理解。^②这样,我们关注的中心始终只是情感的一个方面以及它所涉及的关系,而别的方面则退居次要地位。这同时意味着,重复和重叠是不可避免的。从根本上说,情感总是萦绕在人们心中,直到一种对于人的生活 and 人与人的共处具有建设性的提问方

① 维雷娜·卡斯特:《父与女,母与子:摆脱父—母情结,通往自我同一性之路》,斯图加特,克罗伊茨出版社,1994年。“情结”指的是无意识的内容,泛指与别人的关系中发生冲突或作为创伤被体验的生活经历,这种经历由于相同的情感和相似的内容,同曾经有过的类似冲突和经历发生联系,彼此替代。

② 参见克鲁塞:《情感的发展和精神病的起源》。

式产生。

不但心理学的许多方面,而且更为普遍地说,人的生活的许多方面,都可以聚集在情感的焦点下得到富有启示的研究。由于情感对于我们的自我体验具有如此核心的意义,它同我们的日常生活以及日常生活中出现的问题有着直接的关联。它是最普遍、最平常、始终在场的现象,一直深入到我们的梦中——它在很大程度上决定着我们的生活。

人们很少谈论某种单独的情感,而总是谈论一个情感的“场”。许多情感是彼此联系在一起的。按照强烈程度,我们分别用不同的词来表达,例如,我们可以用“恼怒”或“愤怒”,也可以用“鄙视”或“厌恶”来替代“怒”。

目 录

引 言	1
怒——一种令人感兴趣的情感	2
一、作为情感场的“怒”	1
由愤怒而引发的攻击	3
怒——高兴的反面	6
怒的诱因	9
概念解释：生气、恼怒、愤怒、仇恨	13
愤怒的爆发	16
情感的控制	19
怒的根源——我们自己	21

怒 气 与 攻 击

二、怒的功能…………… 23

三、怒的溯源…………… 30

四、怒的想像…………… 36

怒的想像与自我价值感…………… 38

怒的想像及其互动作用…………… 43

怒的想像——重建自恋的内心平衡…………… 45

破坏性的怒的想像…………… 46

作为忧虑想像的怒的想像…………… 47

生气想像作为对害怕的抗拒…………… 51

忧虑想像中的生气…………… 52

五、怒与攻击障碍…………… 56

怒的抑制及其方式…………… 56

指责对方…………… 57

幸灾乐祸…………… 58

受虐型自卫…………… 59

与攻击者的认同…………… 59

否认与重新解释…………… 61

被转移的攻击…………… 61

适当避免和阻止攻击行动…………… 62

有害的攻击障碍…………… 67

人为的自闭·····	69
被压抑的情感·····	70
对攻击障碍的误解·····	71
怒的心身医学伴生现象·····	73
被动攻击·····	76
被动攻击的范例·····	77
被动攻击:身体表现·····	81
被动攻击:沉默·····	82
被动攻击揭秘·····	83
自我攻击·····	85
日常的自责·····	86
被压抑的人格结构·····	89
“自我”与“他人”·····	90
自杀冲动·····	93
自戕行为·····	95
六、各种发怒方式的深层心理背景·····	97
“自我”与“我们”·····	97
情结的烙印:自我意志与他人意志的冲突·····	101
情结中被投射的父母极·····	103
情结自我极的缺损·····	105

怒 气 与 攻 击

七、正义感…………… 107

补救…………… 113

报复…………… 114

正义感的过度表现…………… 116

八、愧疚感…………… 120

为什么会产生愧疚感…………… 122

我们如何体验愧疚感…………… 123

愧疚感的攻击性处理…………… 124

愧疚感的压抑性处理…………… 126

愧疚感的和解性处理…………… 127

九、争吵…………… 130

生气和发怒为何会演变为争吵…………… 134

十、语言的力量…………… 136

口头攻击的“技巧”…………… 137

愤怒的公开口头表达…………… 139

谩骂词汇的使用…………… 141

羞辱…………… 143

愤怒的间接口头表达…………… 146

谣言…………… 146

嚼舌头·····	148
十一、不妥协·····	150
自恋的人格障碍·····	153
自恋的愤怒或分离的恐惧·····	155
十二、发怒和攻击的建设性处理·····	159
承认生气的意义·····	160
对发怒和攻击的反思·····	163
自我价值的责任感·····	164
实践:发怒和攻击的建设性处理方式·····	167
十三、性别差异与发怒方式的差异·····	170
偏见及其后果·····	172
例证:由性别差异导致的发怒方式的差异·····	175
十四、攻击理论与暴力·····	179
攻击理论·····	180
关于“本能冲动”说·····	182
关于挫折—攻击说·····	184
关于动机说·····	186
关于情感—攻击说·····	187
十五、涉及暴力问题的一篇论文·····	188

怒 气 与 攻 击

人的“物化”与物的“人化”…… 190

恋尸癖…… 194

自大狂分析…… 197

结束语…… 203

一、作为情感 场的“怒”

发怒是人的基本情感之一，怒的冲动是人一生下来便具有的。①按照伊萨德的观点，一个时间单位内神经冲动频率（neuronaler Feuerungsfrequenz）的不同，所激发的情感亦各不相同。例如，持续强烈的神经冲动会引起怒的情感。②当然，婴儿研究者也指出，怒的情感只是在人生下来3个月后才会有，而啼哭可能是怒的表达方式。

在此基础上，重要的是，新生儿研究者将情感表达笼统地理解为婴儿与某个“关系人”（Beziehungsperson）的交往。他发出重要

① 卡罗尔·E·伊萨德（Caroll E. Izard）：《人的情感》，魏因海姆，贝尔茨出版社，1981年。

② 约瑟夫·D·利希滕贝格（Joseph D. Lichtenberg）：《精神分析与新生儿研究》，柏林，施普林格出版社1991年，第22页。

的信号,期待关系人通过信号给予响应。于是情感及情感表达不仅与发展 and 成长,而且与关系的建立和发展,与交往的发展有关。^①

伊萨德提到了与怒联系在一起的三种敌对情感:生气、厌恶和蔑视。原则上说,我们可以把怒理解为一种敌对的情感或反感。这种情感的质量往往会有所不同:轻微的生气与强烈的恼怒不同,而愤怒又区别于二者。生气和愤怒可能针对别人,也可能针对自己。怒可能向外爆发(explodieren),也可能向内爆发(implodieren),即是说,由于愤怒,由于这种愤怒无法发泄而自我崩溃。下面,我先集中谈一谈“向外爆发”的愤怒。

我们之所以会发怒,是因为我们觉得,身边发生的事是出于敌意而针对我们的,对我们构成一种威胁。此外,我们发怒,是因为我们觉得,周围的一切都在和我们“作对”。故而,怒很容易扩展到所有方面。在日常生活中,我们经常遇到这种情况:一天早晨,在我们由于没睡好觉而情绪不佳时,我们接到一个令人不快的电话,接着是味道糟糕的茶、孩子的哭闹……所有这一切都是同我过不去,我们至少会这样想,觉

^① 《精神分析与新生儿研究》,第19页。

得生活完全乱了套，一切都在同我们作对。这样一种情绪以及由此而产生的不快心情会延续一整天。我们愈是觉得周围的一切对自己不友好，我们遇到的令人不快的事情便愈多，同事和熟人对我们的坏情绪所作的反应会蔓延开来，许多本来并不针对我们的事情会被解释为对我们怀有敌意的。心情不好的我们会愈来愈生气。一旦我们觉得世界与我们作对，对我们怀有敌意，威胁着我们，我们的自我价值感便会发生动摇，我们就会作出过激的反应，或许会采取攻击性甚至破坏性的态度来对待一切，或者会产生害怕、逃避、本能的自卫、退缩等反应。

由愤怒而引发的攻击

攻击首先意味着有目的地干预某事，意在改变它。攻击行动既可能是建设性的，也可能是破坏性的。下面，当我使用攻击这一概念时，尚没有对攻击的效果——它究竟是建设性的还是破坏性的——进行区分。

攻击可被理解为一种试图改变或损害某一对象的敌意行为，它可能是针对身体的，即造成伤害的。当有人不尊重你的